

## TANTEREMBEN TARTOTT TESTNEVELÉSI ÓRÁN ALKALMAZHATÓ VERSENYEK AZ ÁLTALÁNOS ISKOLA ALSÓ TAGOZATÁBAN

Az a testnevelési óra az igazán érdekes, melyet szabadban, tiszta levegőjű, gyes pályán, napsütésben tartunk. Az idő viszontagságai miatt azonban gyakran szorulunk tanterembe, ilyenkor az óra határfoka már csökkent az előzőhöz viszonyítva. Tornaterem hiányában (és ez a gyakoribb) osztályterembe kényszerül a nevelő. Szükségmegoldás, mely igen sok körültekintést igényel. Szellőztetéssel, padlótisztítással, átrendezéssel igyekszünk ugyan kedvezőbb feltételeket biztosítani, de azt, ami az óra lényege lenne, a lendületes, szabad, egészséges és mégis kellően terhelő mozgást, igen nehéz megvalósítani. A Kézikönyv a sok jó gyakorlat mellett játékokat is közöl, melyek osztályteremben is elvégezhetőek. Hozzá szeretnék csatlakozni, amikor 12 adogató- és váltóversenyt írok le, annak reményében, hogy az osztálytermi órákat változatosabbá, színesebbé és hatásosabbá tehetjük így.

Az összeállításnál a következő kötöttségeket kellett szem előtt tartanom:

1. Az osztálytermekben általában kevés a szabad hely, tehát a játékok nem lehetnek helyigényesek.
2. A padokat lehetőleg ne mozdítsuk el (rongálódhatnak a húzásoktól, időt igényel a rendezkedés stb.).
3. A terem berendezését ne veszélyeztessék (pl. ablak, lámpa).
4. Olyan kéziszerkezet tervezzék a játékokba, melyek a legegyszerűbb testnevelési szertárban is megtalálhatóak (pl. babzsák, konzervdoboz, fabot, karika, tömöttlabda).
5. A por felcsapódása miatt egyszerre sokan ne dolgozzanak. Lehetőleg a gyors futás, dobogás kerülendő.

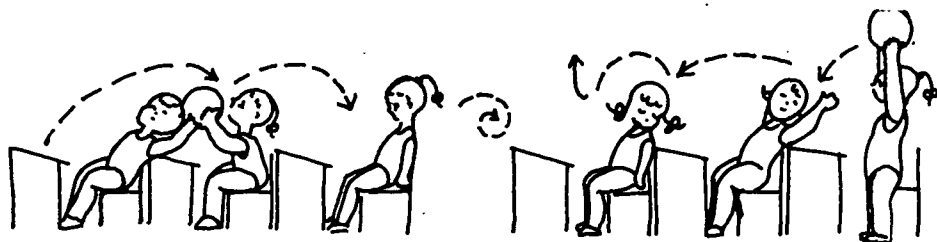
A fenti kötöttségek mellett mégis az a kíváncsiság, hogy a maximális megterhelést biztosítsák, fejlesszék az alapvető képességeket, sokféle készséget alakítsanak ki. Eredményeik jelölhetőek legyenek (ez lelkesíti a tanulókat), legyen céljuk, amiért érdemes legyen küzdeni. Nyújtsanak örömmélynym, a gyerekek élvezzék. Tegyük a testnevelési órákat színessé, változatossá, élményszerűvé.

Az alább leírt adogató- és váltóversenyeket gyakorló iskolánkban kipróbáltuk. A tanulók igen nagy örömmel, lelkesen versenyeztek. A táblára felkerülő pontokért nagy küzdelem folyt. Csapat- és egyéni győzelmet is hirdettünk, miközben a győztesek szó szoros értelmében véve a „dobogón álltak”.

Teremben megtartható versenyek (adogató-váltó) leírása:

### 1. Adogatóverseny labdával:

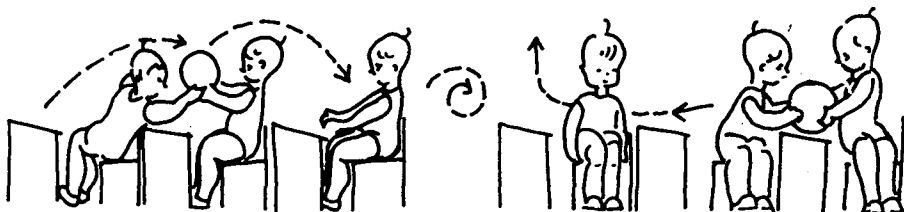
A tanulók egymás mögött ülve egy-egy csapatot jelentenek. Minden oszlopelsőnél van egy tömött labda, amelyet két kézzel fog a pad írólapján. Adott jelre felkapja a labdát (csípővel az ülőlapon marad), erősen hátradőlve, a mögötte ülőnek adja — aki szintén két kézzel — átveszi, és feje felett ugyancsak hátra adja. Az utolsó tanuló felugrik, magasra tartott labdával egyszer megfordul maga körül, visszaül a padba, és most már előre adja. Ha az elsőhöz visszaért, az magasra tartja és kiáltja: kész! Az az oszlop győzött, melynél ezt a feladatot legelőször hajtották végre. (Has-hát izomgyak.)



## 1. Adogató verseny

### 2. Adogató fordítással:

A és B oszlopra osztjuk a tanulókat. A dolgozik, B őszlop nézi, verseny után váltanak, vagyis szerepet cserélnek. Induláskor a labda ismét az írólapon van, és az első tanuló két kézzel fogja. Adott jelre felkapja, és oldalt (a mellette ülő B felé kezdve) hátra adja a mögötte ülőnek. Ha az utolsó tanuló megkapta a labdát, ki-

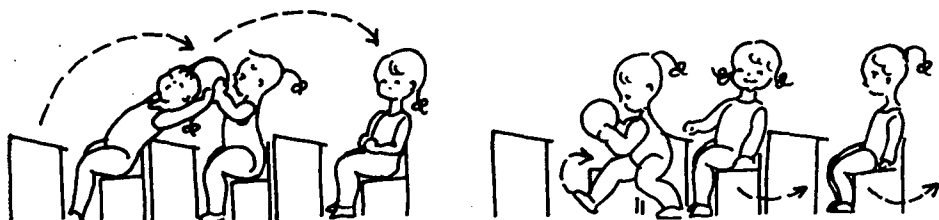


## 2. Adogató oldalfordítással

ugrik a padból, gyorsan megfordul egyszer maga körül, visszaül a padba (de most már arccal kifelé), és oldalt adja előre a labdát. Ekkor az oszlop minden tagja ülést változtat, arccal kifelé fordulva ülnek. Így a labdát ellenkező oldalról kapják, mint amikor küldték. Az első tanulóhoz érve a labdát a gyerek magasra tartja, és kiáltja: kész! A többiek ezen idő alatt visszafordultak rendes ülésbe, és lehetőleg mozdulatlanlansággal jelzik, hogy a feladatot végrehajtották. Az a csapat győz, ahol először lendül a magasba a labda, és a versenyzők rendben ülnek. (Erős oldalgyak. és figyelemre, gyors cselekvésre nevel.)

### 3. Helycserés adogató:

Ez a verseny megegyezik az 1. sz. játékkal addig, amíg a labda az utolsó tanulóhoz nem ér. Ekkor hirtelen mindegyik gyerek felugrik, és egy hellyel hátrább foglal helyet. Az utolsó csapattag is kilép a padból (kezében a labdával), a padsor

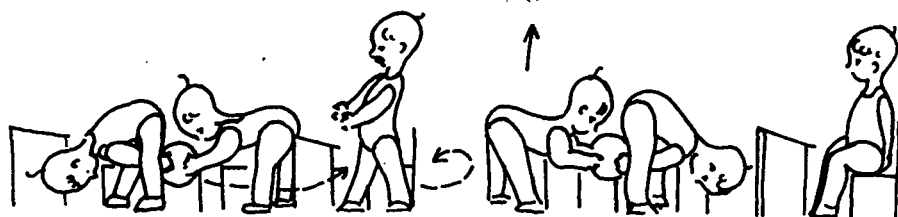


## 3. Helycserés adogató

mellett előreszalad, és a megürült első helyre beül, majd a labdát a szokásos módon hátraadja. Ez addig ismétlődik, míg minden tanuló az eredeti helyére visszakerül, a labda pedig az első gyermekhez. Ő feltartja a magasba, és kiáltja: kész! (A hátról előre futó tanulóknak csak akkor szabad elindulnia előre, — ha társai helyet cseréltek már. Így elkerüljük az összeütközést.) (Háti gyak., és gyorsaságra nevel.)

#### 4. Alagutas adogató:

A tanulók kilépnek a padból, és terpeszben állnak. Az első és utolsó gyermek helyét vonallal jelöljük. Adott jelre az első tanuló (aki eddig mell előtt két kézzel tartotta a tömött labdát), hirtelen lehajol, és terpesztett lába között hátra adja a mögötte állóknak. Amikor az utolsóhoz jutott a labda, hirtelen mindenki hátra

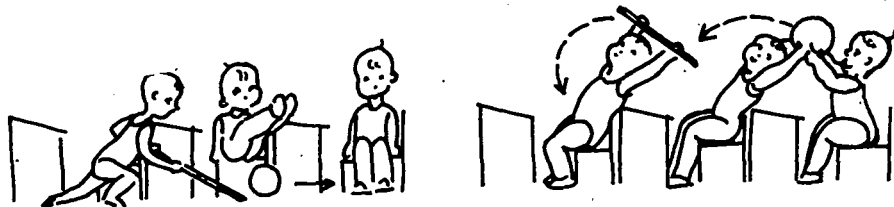


#### 4. Alagutas adogató

arcot csinál. Már jön is vissza a labda az előbbi módon. Amikor az elsőhöz jut a labda — hirtelen ismét mindenki arccal előre fordul, és beül a padba, mozdulatlan lesz. Csak az első emeli magasra a labdát jelezve, hogy a feladatot végre hajtották. (Terpesztett lábaknak térdben nyújtottnak kell lennie.) (Has-háti gyak. figyelemre, gyors cselekvésre nevel.)

#### 5. Labdagurító-verseny:

A tanulók oldalt, arccal a padból kifelé fordulva ülnek, kezükkel az ülőlapon támaszkodnak. Az első gyerek egy fabotot kap, és egy tömött labdát a lába elé. Adott jelre „tereli” a labdát a pad mellett — aki előtt elhalad — az páros lábát magasra emeli — így jut a labda az utolsó tanulóhoz. Először átadja az utolsó tanulóknak a botot, — aki ezt, az előtte ülőnek továbbítja. Ezután a labdát is átadja az utolsó gyereknek (amit az szintén előre ad). Miután a labdahajtó így

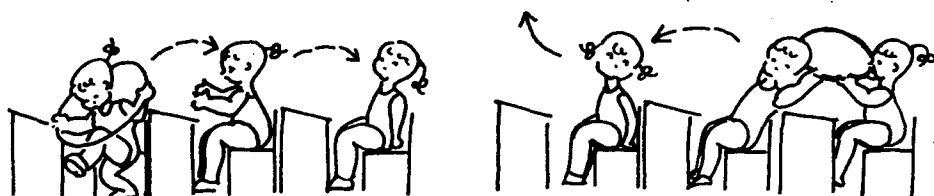


#### 5. Labdagurító verseny

megszabadult a bottól, labdától — visszafut a helyére az első padba. Rövidesen érkezik is már hátról a bot (amit az ölébe helyez), majd a labda —, amit feltart és kiáltja: kész! Ezzel a versenynek egy menete lezajlott. Folytathatjuk úgy is, hogy minden tanuló egy paddal előrébb ül, és a legelső a legutolsó padba megy. Ezután indítjuk a második menetet, így elérjük azt, hogy minden tanuló ügyesítse magát a labdahajtásban. A többi gyerek annyiszor végez páros lábemelést (hasizom gyak.), ahányszor indítjuk a versenyt.

### 6. Karikán-átbújós verseny:

Az első tanuló elé a pad írólapjára egy karikát helyezünk. (Ha nincs karika, jelzőszalaggal is pótolhatjuk.) Adott jelre az első gyermek kilép a padból, és fejen kezdve — átbugylik a karikán (vagyis átfűzi magán) kilépve, visszaül a helyére és

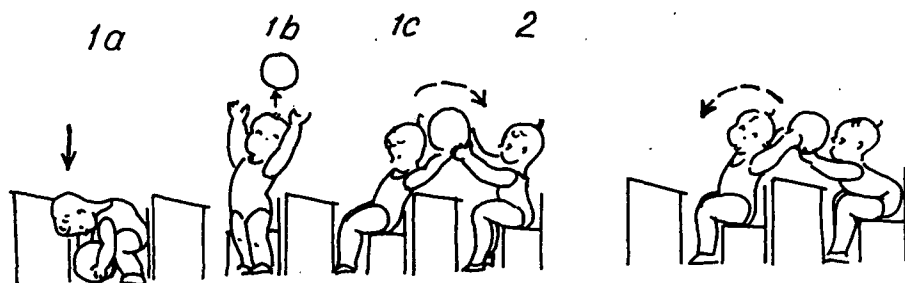


### 6. Karikán átbugyós verseny

feje felett két kézzel hátraadja a mögötte ülőnek. Amikor a sor utolsó tanulója is elvégezte a „bújás” feladatot, visszaül a padba, és előre adja a karikát. Ha az elsőhöz visszaérkezett, az feltartja, és kiáltja: „kész!”

### 7. Labdaadogató feladatokkal:

Az első tanuló előtt (a pad írólapján) egy tömött labda van, amelyet két kézzel tart. Adott jelre felkapja a labdát, kiugrik a padból, és leérinti a talajra (közben leguggol), majd hirtelen felemelkedve a labdát két kézzel egy kicsit feldobja (két tenyér magasságyira), elkapva beül a padba, és hátraadja a mögötte ülőnek. A sor utolsó tagja, miután a kívánt feladatot elvégezte, előre adja a labdát. Az elsőhöz jutva — az feltartja, és kiáltja, „kész!” (A labdát ne engedjük magasra dobni, mert



### 7. Labdaadogató feladatokkal

a teremben ez veszélyes lehet, — de a verseny szempontjából sem előnyös, mert idővesztést jelent. A hangsúly azon van, hogy a gyermek gyorsan tudja az ellentétes mozgássorozatot (kilép, leguggol, felemelkedik, leül) egymásután zökkenőmentesen végrehajtani. Kar- és láberősítő gyak., de fejleszt a szemmértéket, ügyességet, gyorsaságot és az értelmet is!

### VÁLTÓVERSENYEK KÖVETKEZNEK

Olyan teremben, ahol a padok mögött és előtt van annyi hely, hogy a tanuló megkerülhesse (testi épsége veszélyeztetése nélkül), igen érdekes váltóversenyeket játszhatunk. Az alább leírt váltóversenyek formára azonosak, csupán a kéziszert jelenti a különbséget közöttük.

### 8. Váltó babzsákkal:

Csak az A oszlop versenyez. Az első tanuló kilép a padból, és az indítóvonal mögött rajtol. Fejére babzsákot helyez, (melyet nem szabad fognia). Adott jelre elindul előre, megkerüli a padokat, majd hátról jön ismét az indítóvonalig, ahol már a 2. számú tanuló várja. (A gyerekek, amikor az 1. sz. tanuló elindult, felugrottak a helyükről, és egy paddal előre ültek.) Így az utolsó pad üresen maradt, melyre az 1. sz. tanuló ül le, miután a babzsákot a 2. sz. gyereknek átadta. Ha

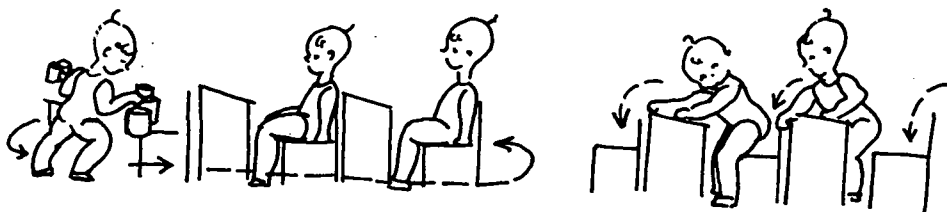


### 8. Váltó babzsákkal

a tanulók ismét az eredeti helyükre kerültek, és a babzsák újra az elsőnél van, kész a verseny. Aki gyaloglás közben a zsákot leejtette, megáll, felteszi a fejére, és ezután indul tovább. A verseny egyenes, szép testtartásra szoktat (lehajtott fejnél leesik a babzsák!), de figyelemre is nevel. Egy menet után az „A” a „B” oszloppal helyet cserél, és a „B” oszlop versenyez.

### 9. Váltó dobozokkal:

Ezt a váltót, ugyanúgy bonyolítjuk le, mint a 8. sz. versenyt, csupán a tanulók erre a célra elkészített konzervdobozokat visznek. A figyelem megosztását kívánja, ha 3, esetleg 4 dobozt adunk egy-egy tanulónak. Ha az első megkerülte a pad-



### 9. Váltó dobozokkal

oszlopot, a 2. sz. gyereknek úgy kell átadnia a dobozokat, hogy más segítségét nem veheti igénybe. Amennyiben nincs ilyen kéziszerszám, a tanulók labdát, babzsákot is vihetnek. A fenti verseny az ujjakat ügyesíti, figyelemmegosztást igényel, gyorsaságot fejleszt, figyelemre nevel.

### 10. Váltó gurítással:

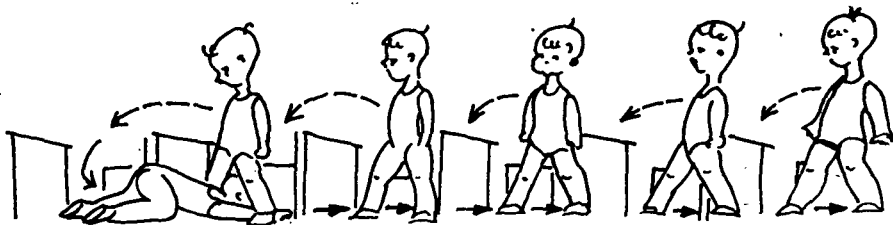


### 10. Váltó gurítással

Ezt a váltót is úgy bonyolítjuk le, mint a 8. pont alatt leírtat. Különbözik tőle annyiban, hogy labdát gurít az első tanuló a padoszlop körül, és azt a földről fölemelve, átadja a 2. sz. csapattagnak, aki lehelyezi a földre, és egy kézzel gurítja tovább. A tanulók fegyelmезetten ülnek helyükön, hogy a labdagurítót ne zavarják. (Láb-karizom erősítő, ügyesítő gyak.)

#### 11. Váltó bújással:

A tanulók kilépve a padból terpeszben állnak. Az elsőnek és az utolsóinak a padlóra rajzolt jelölésre kell állnia. Adott jelre az első hirtelen hátra arcot végez, négykézlábra ereszkedik és a társai terpesztett lába alatt addig bújik, míg kiér az oszlop végére, itt felugorva kiáltja, „most”! (Ezen idő alatt mindenki egy lépést



#### 11. Váltó bújással

előre lép.) A „most” elhangzása után, a jelenleg első (vagyis a 2. sz. tanuló) indul bújni. A sor pedig egy-egy lépéssel mindig előbbre kerül. Ha az 1. sz. játékos visszatért a helyére, — kész a verseny. Befejezését az utolsó tanuló jelzi, aki miután visszaért a sor végére — a bújásból felugorva a „most” helyett „kész”-t kiált.

#### 12. Ki a gyorsabb?

A játékot I. o. részére ajánljuk. Figyelniök kell arra, hogy a nevelő milyen járművet kiált, — az annak megfelelő mozgást kell villámgyorsan elvégezniök. Aki késik, vagy éppen a nem megfelelő mozgást végzi, hibapontot kap. Győztesek, akik egyetlen hibapontot sem kaptak a játékidő alatt. A nevelő kiáltja: „Jön az autó!” Erre a tanulók a „képzelt kormánykereket” forgatják, a „képzelt gázpedált” taposák, és közben az autóberregést utánozzák. (Szabad a dudát is!)



#### 12. Ki a gyorsabb?

„Jön a repülő!” kiáltásra mindenki hirtelen úgy bújik az írólap alá, hogy a nevelő őt ne láthassa. (Akit a tanító észrevesz, hibapontot kap.)

„Jön a kerékpár!” felszólításra, a tanulók egymásnak háttal, arccal a padból kifelé ülnek, az ülőlapon megtámaszkodnak, lábaikat kerékpározó mozgással emelgetik (itt lehet ütemet is diktálni, pl. „hegyre megyünk, lassan taposunk, lefelé gurulunk gyorsan, gyorsan hajtunk” stb. Erős hasizom gyak.) Szabad a csengőt is utánozni.

„Jön a vonat!” kiáltásra, a tanulók hirtelen kilépnek a padból, egymás vállát fogva helyben térdemeléssel lépegetnek. Az első tanuló a dugattyúk mozgását utánozza könyökben behajlított karokkal. Mindannyian a vonatzakatoláshoz hasonló „s. s. s.” hangot adnak. Sípoltatnak is!

A nevelő arra törekedik, hogy a fent leírt közlekedési formákat meglepetés-szerű sorrendben, és lehetőleg gyorsan változtassa, hogy a tanulókat gyors mozgásra szorítsa, és figyelmüket is fejlessze.

Befejezésül szeretném még egyszer hangsúlyozni, hogy az osztályteremben tartott testnevelési órák értéke nem veheti fel a versenyt a szabadban tartott órákéval. Addig is, amíg minden általános iskolának megfelelő tornaszere és tornaterme lesz, ötletindítónak szántam ezt a fent felsorolt 12 adogató- és váltóversenyt. Céлом az volt, hogy osztálytermi órákat színesebbé, változatosabbá és hatásosabbá tegyük. Bizonyosra veszem, hogy kartársaim több és érdekesebb adogató- és váltóversenyt állítanak majd össze a fentiek alapján, a helyi viszonyoknak megfelelően.

Sok új ötletet és jó munkát kívánok.

Dr. Bodosi Mihályné  
tanítóképző int. tanár



## VILÁGNÉZETI NEVELÉS A KÖRNYEZETISMERETI ÓRÁN

Nagyon sokszor elhangzik — még pedagógusok körében is — az a vélemény, hogy kisiskolás korban, főként az 1. és 2. osztályban nagyon nehéz a direkt világnézetű nevelés. Én ennek ellenkezőjét tapasztaltam. Egy 2. osztályos környezetismereti órát vizsgáltam meg, s azt tapasztaltam, hogy a megismerés lelki folyamatainak fejlesztése mellett a tanulók gondolkodásában lehető hibákat is nagyszerűen javította a nevelő. Általában milyen hibák szoktak előfordulni a kisiskolások gondolkodásában?

1. Nagyon gyakran hibás következtetés adódik abból, hogy hiányosak a természettudományos és társadalom tudományos ismereteik.
2. Hiba lehet a beállítódás, a funkcionális merevség. Nem látják világosan az ok- és okozati összefüggéseket.
3. Hiányzik az ok-okozati összefüggések dialektikus láncolata.
4. A formalizmus, verbalizmus is nagy veszélyeket rejt.
5. Hibák adódhatnak a különböző magatartásformákból: pl. felületesség, kapkodás, nincs motívum stb., stb.

Nézzük meg ebből a szempontból a jelzett órát!

Témakör: *Az erdő*

Anyag: *Az erdő állatai: a mókus és az őz*

Oktatási feladat: A két állat külsejének, életmódjának ismertetése, hasznuk, káruk.

Nevelési feladat: Világnézetű nevelés: a természetben végbement változások észrevételése, állatok, növények védelme, egészséges életmódra szoktatás.

Tanít: *Vértes Gellért*

*Az óra vázlat:*

1. Szervezési feladatok.
  2. Számonkérés. Anyaga: A tanulmányi séta, a TV-s órán látottak, a fa és bokor.
- Feladatok: a) Egy erdei részlet rajza a táblán. Emlékezz meg, melyik rajz mit ábrázol! Mondj el róla mindent!
- b) Nézz a kistáblára! Szókérdéseken a következő szavak:
- Növények  
Állatok  
Az ember munkája

*Az erdő védelme*

- Egészítsd ki a sétán látottakat azzal, ami a TV-ben volt!
- c) Válaszd ki azt a szókérdést, amely a múlt órai tanultakat jelzi!
- Növények
- d) Csoportos feladat.
- Rajzolj az írólapra:
- fát, nevezd meg a részeit!
- bokrot, nevezd meg a részeket!
- Írd le a falitáblán levő termések neveit!
- Rajzolj lombhullató fát!